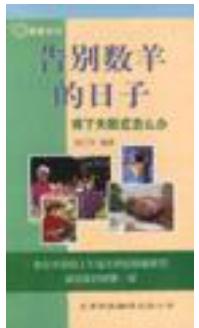


告别数羊的日子



[告别数羊的日子 下载链接1](#)

著者:金立平

出版者:天津科技翻译出版公司

出版时间:2002-9

装帧:

isbn:9787543315778

编辑推荐：健康时分丛书。你是否觉得人生最大的安慰和奖赏就是能好好睡一觉。失眠是一种常见病，是危害人类健康的疾病。当前，我国失眠的患者比例逐年增加，且有不断年轻化的趋势，因此，向全社会介绍并普及失眠的起因、危害、预防、治疗和饮食起居等人们所关心的知识就变得越来越重要。

本书以浅显的语言对失眠向读者做了全面的介绍，同时又不乏失眠防治的新观点，既可作为患者及家属身边的家庭医生，又可作为医务工作者的参

作者介绍:

目录:
1 怎样才算失眠症
2 为什么会失眠
3 失眠的三大因素
4 引起失眠的四大危险因素
5 心理因素与失眠
6 为什么会患失眠症
7 缺铜与失眠
8 现代环境引起的头痛失眠
9 女性失眠多梦的原因

10 过分紧张导致失眠
11 导致上班族失眠的几大因素
12 失眠有几种类型
13 失眠的运动疗法
14 音乐疗法
15 数息法
.....
• • • • • (收起)

[告别数羊的日子](#) [下载链接1](#)

标签

失眠症

评论

[告别数羊的日子](#) [下载链接1](#)

书评

[告别数羊的日子](#) [下载链接1](#)